HASRAT UNTUK DIAKUI

FILSUF: Ah, katakanlah saat ini kau sudah memiliki kebebasan fi-nansial. Lalu, meskipun telah memiliki harta melimpah, engkau belum menemukan kebahagiaan. Pada saat itu, persoalan dan penderitaan apa yang masih kaumiliki?

PEMUDA: Itu adalah hubungan interpersonal yang kausebut-kan. Aku sudah berpikir dalam-dalam tentang masalah ini. Mi-salnya, engkau mungkin dikaruniai harta melimpah, tapi tanpa seorang pun yang mencintaimu; kau tidak memiliki kawan se-perjuangan yang bisa kausebut teman, dan engkau tidak disu-kai siapa pun. Ini adalah kemalangan besar. Hal lain yang tidak bisa keluar dari benakku adalah kata "ikatan': Setiap diri kita terjerat dan bergumul untuk bisa lepas dari pertalian yang kita sebut ikatan. Harus terikat pada seseorang yang bahkan tidak kaupedulikan, misalnya, atau harus selalu berjaga-jaga dengan perubahan suasana hati atasanmu yang menakutkan. Bayang-kan, kalau kau bisa dilepaskan dari hubungan interpersonal picik semacam itu, keadaannya akan jadi jauh lebih mudah! Tapi tidak ada yang benar-benar bisa melakukan hal tersebut. Ke mana pun kita pergi, kita selalu dikelilingi oleh orang lain, dan kita adalah individu sosial, yang eksis dalam hubungan kita dengan orang lain. Tak peduli apa pun yang kita lakukan, kita tidak bisa kabur dari kuatnya pertalian hubungan interpersonal kita. Aku mengerti sekarang bahwa pernyataan Adler, "Semua persoalan adalah tentang hubungan interpersonal," adalah cara pandang yang hebat.

FILSUF: Ini poin yang krusial. Ayo kita gali sedikit lebih dalam. Apa yang salah dari hubungan interpersonal kita yang membuat kebebasan kita terenggut?

PEMUDA: Aku sekarang bekerja sebagai pustakawan di sebuah perpustakaan universitas. Orangtuaku ingin aku mengambil alih percetakan ayahku, seperti kakak laki-lakiku. Karena hal ini, semenjak aku memulai pekerjaanku yang sekarang, hubungan kami menjadi agak renggang. Kalau mereka bukan orangtuaku, melainkan keberadaan yang menyerupai musuh dalam kehidup-anku, aku mungkin tidak akan memikirkannya sama sekali. Se-bab tidak peduli betapa besar upaya mereka untuk ikut campur, aku selalu bisa mengabaikannya. Tapi seperti yang telah kuka-takan, orangtua bagiku bukanlah

musuh. Entah mereka kawan seperjuangan atau tidak, itu soal lain. Tapi, setidak-tidaknya, me-reka bukanlah orang-orang yang akan kusebut musuh. Hubung-an kami terlalu dekat untuk bisa sekadar mengabaikan maksud mereka.

FILSUF: Ketika engkau memutuskan universitas mana yang akan kau masuki sejalan dengan harapan orangtuamu, emosi seperti apa yang engkau rasakan pada mereka?

PEMUDA: Ini rumit. Aku memang punya perasaan sebal, tapi di sisi lain, ada semacam kelegaan juga. Kau tahu, aku bisa membuat mereka mengakuiku bahwa aku bisa masuk ke perguruan tinggi itu.

FILSUF: Engkau bisa membuat mereka mengakuimu?

PEMUDA: Ayolah, hentikan pertanyaan-pertanyaan pengarah yang berputar-putar ini. Aku yakin kau tahu apa yang kumaksud. Ini disebut juga "hasrat untuk diakui': Singkatnya, ini adalah ten-tang hubungan interpersonal. Kita manusia memiliki kebutuhan untuk terus-menerus diakui oleh orang lain. Justru karena orang lain bukanlah musuh yang mengerikan itulah, seseorang menginginkan pengakuan darinya, bukan?

Jadi ya, itu benar; aku ingin diakui oleh orangtuaku.

FILSUF: Aku mengerti. Mari kita bicarakan salah satu dasar pemi-kiran utama-teori psikologi Adler terkait masalah ini.

Teori psikologi Adler mengingkari kebutuhan untuk mencari pengakuan dari orang lain.

PEMUDA: Teori ini mengingkari hasrat untuk diakui?

FILSUF: Tidak ada perlunya mencari pengakuan dari orang lain.

Bahkan, seseorang tidak boleh mencarinya. Poin ini tidak bisa di-lebih-lebihkan.

PEMUDA: Tidak mungkin! Bukankah hasrat untuk diakui meru-pakan hasrat universal sejati yang memotivasi seluruh manusia?

JANGAN HIDUP DEMI MEMENUHI EKSPEKTASI ORANG LAIN

FILSUF: Diakui oleh orang lain jelas sesuatu yang menggembira-kan. Tapi keliru jika mengatakan bahwa diakui adalah hal yang mutlak perlu. Untuk apa seseorang mencari pengakuan? Atau, secara lebih ringkas, mengapa seseorang ingin dipuji oleh orang lain?

PEMUDA: Ini simpel. Lewat pengakuan orang lainlah setiap diri kita bisa benar-benar merasakan bahwa kita memiliki nilai. Lewat pengakuan dari orang lainlah seseorang mampu menghapus perasaan inferior yang dimilikinya. Dan belajar memiliki keper-cayaan. Ya, ini adalah tentang nilai. Kurasa engkau menyebutkan ini sebelumnya: bahwa perasaan inferior adalah tentang ukuran nilai. Justru karena tidak pernah bisa mendapatkan pengakuan dari orangtuaku itulah aku menjalani hidup yang diwarnai pera-saan minder.

FILSUF: Sekarang, mari pertimbangkan sebuah latar yang fami-lier. Katakanlah engkau memunguti sampah di tempat kerjamu. Masalahnya, sepertinya tidak ada seorang pun yang memperha-tikan. Atau kalaupun mereka tahu, tidak ada yang memberimu presiasi atas apa yang telah kaulakukan, atau bahkan mengucap-kan sepatah kata terima kasih. Nah, apakah sejak saat ini engkau akan tetap memunguti sampah-sampah itu?

PEMUDA: Itu situasi yang sulit. Kurasa kalau tidak ada seorang pun yang mengapresiasi apa yang sedang kulakukan, aku mung-kin berhenti.

FILSUF: Mengapa?

PEMUDA: Memungut sampah itu kewajiban setiap orang. Kalau aku yang menggulung lengan baju dan membereskannya, tapi tidak mendapatkan ungkapan terima kasih, kurasa aku mungkin akan kehilangan motivasi.

FILSUF: Inilah bahaya dari hasrat untuk diakui. Apa sebabnya orang mencari pengakuan dari orang lain? Dalam banyak kasus, ini dikarenakan pengaruh dari pendidikan dengan metode re-ward-and-punishment.

PEMUDA: Pendidikan dengan metode reward-and-punishment?

FILSUF: Kalau seseorang mengambil tindakan yang tepat, ia akan menerima pujian. Jika seseorang mengambil tindakan yang tidak tepat, ia menerima-hukuman. Adler sangat kritis terhadap pendi-dikan dengan metode reward-and-punishment. Ini mengarah pada gaya hidup yang keliru, ketika orang-orang berpikir, Kalau tidak ada yang memujiku, aku tidak akan mengambil tindakan yang tepat dan Kalau tidak ada yang menghukumku, aku juga akan terlibat da-lam tindakan yang tidak tepat. Engkau sudah lebih dulu memiliki tujuan-ingin dipuji ketika mulai memunguti sampah. Dan kalau tidak dipuji oleh siapa-pun, engkau bisa merasa geram, atau me-mutuskan bahwa engkau takkan-pernah melakukan hal semacam itu lagi. Jelas ada sesuatu yang salah dengan situasi ini.

PEMUDA: Tidak! Aku berharap engkau tidak meremehkan ma-salahnya. Aku bukan sedang memperdebatkan pendidikan. Ingin diakui oleh orang-orang yang engkau sukai, diterima oleh orang-orang yang dekat denganmu, adalah keinginan yang nor-mal.

FILSUF: Engkau sangat keliru. Begini, kita tidak hidup untuk me-muaskan ekspektasi orang lain.

PEMUDA: Apa maksudmu?

FILSUF: Engkau tidak hidup untuk memuaskan ekspektasi orang lain, begitu juga aku. Kita tidak perlu memuaskan ekspektasi orang lain.

PEMUDA: Itu argumen yang sangat egois! Apakah engkau ber-maksud mengatakan bahwa seseorang seharusnya hanya berpikir tentang dirinya sendiri dan hidup menurut apa yang diyakininya benar?

FILSUF: Dalam ajaran Yudaisme, seseorang menemukan pan-dangan yang kira-kira seperti ini: kalau engkau tidak menjalani hidup demi dirimu sendiri, siapa yang akan menjalaninya demi dirimu? Engkau hanya bisa menjalani hidupmu sendiri. Dalam hal untuk siapa engkau menjalaninya, tentu saja, itu adalah dirimu. Lalu, kalau engkau tidak menjalani hidup untuk dirimu sen-diri, siapa yang bisa menjalaninya selain dirimu? Pada akhirnya, kita hidup dengan memikirkan "aku': Tidak ada alasan bahwa kita tidak boleh berpikir dengan cara itu.

FILSUF: Ini sama sekali bukan nihilisme. Malah, ini adalah ke-balikannya. Saat seseorang mencari pengakuan dari orang lain, dan memandang dirinya hanya berdasarkan penilaian orang lain terhadapnya, pada akhirnya dia sama dengan orang yang sedang menjalani kehidupan orang lain.

PEMUDA: Apa artinya itu?

FILSUF: Berharap begitu kuat untuk diakui akan mengarah pada hidup yang dijalani dengan mengikuti ekspektasi yang dimiliki orang lain, yang menginginkan engkau menjadi "orang seperti ini': Dengan kata lain, engkau membuang dirimu yang sejati dan menjalani kehidupan orang lain. Dan tolong ingat ini: kalau eng-kau tidak hidup untuk memuaskan ekspektasi orang lain, begitu juga orang lain tidak hidup untuk memuaskan ekspektasimu. Se-seorang mungkin tidak bertindak dalam cara yang engkau ingin-kan, tapi tidak masuk akal untuk menjadi marah karenanya. Itu wajar saja.

PEMUDA: Tidak, itu tidak wajar! Argumen ini akan menjung-kirbalikkan masyarakat kita dari fondasi dasamya. Begini, kita memiliki hasrat untuk diakui. Tapi untuk bisa menerima penga-kuan dari orang lain, kita sendiri pertama-tama harus mengakui orang lain. Justru karena seseorang mengakui orang lain dan sis-tern nilai yang berbeda itulah dia diakui oleh orang lain. Melalui hubungan pengakuan timbal balik inilah masyarakat kita diba-ngun. Argumenmu merupakan cara berpikir yang mengerikan dan berbahaya, yang akan mendorong umat manusia pada isolasi dan mengarah pada konflik. Ini merupakan hasutan keji untuk membangkitkan ketidakpercayaan dan kebimbangan yang tidak perlu.

FILSUF: Ha-ha, kau jelas memiliki perbendaharaan kata yang me-narik. Tidak perlu mengeraskan nada suaramu-mari kita pikir-kan bersama-sama. Seseorang harus mendapatkan pengakuan, atau dia akan menderita. Jika tidak mendapatkan pengakuan dari orang lain dan dari orangtuanya, dia tidak akan memiliki keya-kinan pada diri sendiri. Apakah itu hidup yang sehat?

PEMUDA: Berpikirlah lebih langsung dan lebih sederhana tentang mentalitas manusia yang nyata dijumpai sehari-hari. Bagaimana dengan hasrat untuk diakui secara sosial, misalnya? Mengapa se-seorang ingin mendaki tangga perusahaan? Mengapa seseorang mencari status dan ketenaran? Harapan untuk diakui sebagai se-seorang yang penting oleh masyarakat secara utuh-itulah hasrat untuk diakui.

FILSUF: Jadi, kalau mendapatkan pengakuan tersebut, bisakah engkau berkata bahwa engkau telah benar-benar menemukan ke-bahagiaan? Apakah orang-orang yang telah memantapkan status sosial mereka sungguh-sungguh merasa bahagia?

PEMUDA: Tidak, tapi itu ....

FILSUF: Ketika berupaya untuk diakui oleh orang lain, nyaris se-mua orang memperlakukan upaya untuk memuaskan ekspektasi orang lain sebagai cara untuk meraih hal tersebut. Dan ini sesu-ai dengan alur pemikiran dalam pendidikan dengan metode re-ward-and-punishment yang berkata bahwa seseorang akan dipuji jika dia mengambil tindakan yang tepat, jika, misalnya, poin uta-ma pekerjaanmu ternyata adalah memuaskan ekspektasi orang lain maka pekerjaan itu akan menjadi sangat sulit bagimu. Karena engkau akan selalu cemas orang lain melihatmu dan takut me-nerima penilaian mereka, dan engkau mengekang "keakuanku': Ini mungkin membuatmu terkejut, tapi hampir tidak ada satu pun klienku yang datang untuk melakukan konseling yang me-rupakan orang egois. Malah, mereka menderita karena berupaya memenuhi ekspektasi orang lain, ekspektasi orangtua dan guru mereka. Jadi, dalam cara yang baik, mereka tidak bisa bertindak dengan mementingkan diri sendiri.

PEMUDA: Jadi, aku harus bersikap egois?

FILSUF: Jangan bertindak tanpa memikirkan orang lain. Untuk memahaminya, kita perlu mengetahui gagasan dalam teori psiko-logi Adler yang dikenal sebagai "pembagian tugas':

Mungkin libih mudah hidup dengan cara memuaskan ekspektasi orang lain. Karena dia memercayakan hidupnya pada mereka. Contohnya, seseorang

berlari melintasi jalan yang telah disiapkan orangtuanya. Sekalipun ada banyak hal yang mungkin membuatnya keberatan, dia tidak akan kehilangan jalan selama tetap berada di jalurnya. Tapi jika memutuskan jalannya sendiri.

FILSUF: Apakah seseorang memilih pengakuan dari orang lain, atau dia memilih jalan menuju kebebasan tanpa pengakuan dari orang lain? Ini pertanyaan yang penting, kita perlu memikirkannya bersama. Menjalani hidup dengan berusaha mengukur perasaan orang lain dan mencemaskan bagaimana pandangan mereka terhadapmu. Menjalani hidup dengan cara yang sesuai dengan harapan orang lain. Dengan cara ini, mungkin memang ada papan petunjuk yang bisa menuntunmu, tapi ini cara yang hidup yang mengekang. Sekarang, mengapa engakau memilih cara hidup yang sedemikian mengekang? Engkau memakai istilah "hasrat untuk diakui", tapi sebenarnya kaukatakan ialah bahwa engkau tidak ingin dibenci oleh siapapun.

FILSUF: Tepat sekali. Benar bahwa tidak ada seorang pun yang berharap dibenci. Tapi pandanglah dengan cara ini: Apa yang harus dilakukan seseorang untuk tidak dibenci oleh siapa pun?

Hanya ada satu jawaban: terus menerus mengukur perasaan orang lain, sembari bersumpah setia kepada mereka semua.

Tolong pahami poin ini. Jika seseorang hidup dengan cara memuaskan ekspektasi orang lain, dan memercayakan hidup pada orang lain, itu adalah cara hidup orang yang sedang mendustai diri sendiri, dan dia memperpanjang dustanya pada orang-orang di sekitarnya.

SEPERTI APAKAH KEBEBASAN SEJATI ITU?

FILSUF: Tadi, engkau mengakui bahwa engkau tidak ingin diben-ci oleh siapa pun, dan berkata, "Tidak ada siapa pun di dunia ini yang ingin dibenci."

PEMUDA: Benar.

FILSUF: Nah, aku juga sama. Aku tidak ingin dibenci orang lain. Aku akan berkata "tidak ada seorang pun yang ingin dibenci" adalah wawasan yang tajam.

PEMUDA: Itu hasrat universal!

FILSUF: Sekalipun begitu, terlepas dari segala upaya kita, ada orang-orang yang tidak menyukaiku, dan orang-orang yang tidak menyukaimu. Ini juga fakta. Saat engkau dibenci, atau merasa engkau sedang dibenci oleh seseorang, keadaan pikiran seperti apa yang kaumiliki?

PEMUDA: Sederhananya, sengsara. Aku akan bertanya-tanya ke-napa aku dibenci, dan apa yang telah kulakukan atau kukatakan yang mungkin telah menyinggungnya. Aku akan berpikir bahwa aku seharusnya berinteraksi dengan orang itu secara berbeda, dan aku akan menjadi muram dan memikirkannya dan dipenuhi rasa bersalah.

FILSUF: Tidak ingin dibenci orang lain. Bagi manusia, ini adalah hasrat yang sepenuhnya wajar, dan merupakan impuls atau do-rongan hati. Kant, tokoh raksasa di bidang filosofi modern, me-nyebut hasrat ini "kecenderungan diri':

PEMUDA: Kecenderungan diri?

FILSUF: Ya, ini adalah hasrat naluriah seseorang, hasrat impulsif-nya. Sekarang, kalau seseorang mengatakan bahwa hidup itu se-perti batu yang menggelinding turun dan membiarkan kecende-rungan diri atau hasrat atau impuls itu menguasainya setiap kali menginginkannya sebagai [illegible] dia keliru. Hidup dengan cara demikian hanyalah hidup yang diperbudak oleh hasrat dan

dorongan hatinya. Kebebasan sejati adalah sikap yang mirip de-ngan upaya mendorong diri sendiri naik.

PEMUDA: Mendorong diri sendiri naik?

FILSUF: Batu tidak punya kekuatan. Begitu mulai menggelinding turun, batu itu akan terus bergulir sampai terbebas dari hukum gravitasi alam dan inersia. Tapi kita bukan batu. Kita makhluk yang mampu melawan kecenderungan diri. Kita bisa menghen-tikan diri kita yang sedang menggelinding turun dan memanjat naik. Hasrat untuk diakui mungkin adalah hasrat alami. Jadi, apakah engkau akan terus menggelinding turun demi menerima pengakuan dari orang lain? Apakah engkau akan membuat di-rimu sendiri aus seperti batu yang sedang menggelinding pergi, sampai semua permukaannya menjadi mulus? Ketika yang ter-tinggal hanyalah satu bola bundar kecil, apakah itu akan menjadi "aku yang sejati"? Tidak mungkin.

PEMUDA: Apakah maksudmu melawan naluri dan dorongan hati adalah kebebasan?

FILSUF: Seperti yang berulang kali kunyatakan, dalam teori psi-kologiAdler, kita berpikir bahwa semua persoalan adalah tentang hubungan interpersonal. Dengan kata lain, kita berupaya mele-paskan diri dari hubungan-hubungan interpersonal tersebut. Kita berupaya untuk bebas dari semua itu. Akan tetapi, benar-benar mustahil untuk hidup seorang diri di alam ini. Mengingat apa yang telah kita diskusikan hingga saat ini, kesimpulan yang kita raih tentang "apa itu kebebasan?" seharusnya sudah jelas.

PEMUDA: Apa itu?

FILSUF: Singkatnya, "kebebasan berarti tidak disukai oleh orang lain':

PEMUDA: Hah? Apa itu?

FILSUF: Artinya kau tidak disukai orang lain. Ini bukti bahwa kau sedang menggunakan kebebasanmu dan hidup dalam kebebas-an, dan tanda bahwa kau hidup sesuai dengan prinsip-prinsipmu sendiri.

PEMUDA: Tapi, tapi. ...

FILSUF: Tidak disukai jelas membuat kita sengsara. Jika mungkin, seseorang akan lebih senang hidup tanpa dibenci siapa pun. Dia ingin memenuhi hasratnya untuk diakui. Tapi membawa diri sedemikian rupa agar tidak dibenci orang lain adalah cara hidup yang teramat mengekang, juga mustahil. Ada harga yang harus dibayar ketika seseorang ingin menggunakan kebebasannya. Dan harga dari kebebasan dalam hubungan interpersonal adalah di-benci orang lain.

PEMUDA: Tidak! Itu benar-benar salah. Tidak mungkin itu bisa disebut kebebasan. Itu cara berpikir yang keji untuk membujuk seseorang melakukan perbuatan jahat.

FILSUF: Engkau mungkin memikirkan kebebasan sebagai "lepas dari organisasi': Bahwa melepaskan diri dari rumah atau sekolah, perusahaan atau bangsa adalah kebebasan. Akan tetapi, kalau melepaskan diri dari organisasimu, misalnya, engkau tidak akan bisa memperoleh kebebasan yang sejati. Kecuali tidak khawatir dengan penilaian orang lain, tidak takut dibenci orang lain, dan membayar harga dengan kemungkinan bahwa dia takkan pernah diakui, seseorang tidak akan pernah bisa meneruskan cara hidup-nya sendiri. Yang artinya, dia tidak akan bisa bebas.

PEMUDA: Tidak disukai orang lain-itukah maksudmu?

FILSUF: Yang kumaksud ialah jangan takut tidak disukai.

PEMUDA: Tapi itu-

FILSUF: Aku tidak menyarankan agar kau sampai hidup dengan cara yang membuatmu tidak disukai, dan aku tidak menyarankan agar kau terlibat dalam kejahatan. Jangan salah paham.

PEMUDA: Tidak. Kalau begitu, ayo ubah pertanyaannya. Bisakah manusia menanggung beratnya kebebasan? Apakah manusia sekuat itu? Tak peduli

sekalipun dia dibenci oleh orangtuanya sendiri-bisakah dia membangkang begitu rupa karena merasa dirinya benar?

FILSUF: Dia tidak mempersiapkan diri untuk merasa benar, atau menjadi pembangkang. Dia hanya memisahkan tugas-tugasnya. Mungkin ada orang yang tidak berpikir baik tentang dirimu, tapi itu bukanlah tugasmu. Dan kembali kukatakan, memikirkan hal-hal seperti dia seharusnya menyukaiku, atau aku sudah melakukan semua ini, jadi aneh kalau dia tidak menyukaiku, adalah cara berpi-kir yang berorientasi pada imbalan karena telah mengintervensi tugas orang lain. Seseorang bisa bergerak maju tanpa mencemas-kan kemungkinan untuk dibenci. Dia tidak hidup seolah-olah se-perti sedang menggelinding turun, namun sebaliknya, mendaki lereng yang ada di depannya. Itulah kebebasan bagi manusia. Andai ada dua pilihan di hadapanku-sebuah kehidupan di mana semua orang menyukaiku, dan sebuah hidup di mana ada orang-orang yang tidak menyukaiku-dan aku diberitahu untuk memi-lih salah satunya. Aku akan memilih yang terakhir tanpa berpikir dua kali. Sebelum dibuat cemas dengan apa yang orang lain pikir-kan tentangku, aku ingin terus hidup dengan diriku sendiri. Yang artinya, aku ingin hidup bebas.

PEMUDA: Apakah engkau sekarang bebas?

FILSUF: Ya. Aku bebas.

PEMUDA: Kau tidak ingin dibenci, tapi andai dibenci sekalipun, ini bukan masalah?

FILSUF: Ya, itu benar. "Tidak ingin dibenci" barangkali adalah tugasku, tapi apakah orang ini atau orang itu tidak menyukaiku atau tidak bukanlah tugasku. Sekalipun ada seseorang yang ti-dak berpikir baik tentangku, aku tidak bisa mengintervensinya. Meminjam pepatah yang kusebutkan tadi, wajar kalau seseorang berupaya membawa seekor kuda ke air. Tapi apakah kuda itu mi-num atau tidak, itu bukanlah tugasnya.

PEMUDA: Itu kesimpulan yang mengesankan.

FILSUF: Keberanian untuk bahagia juga mencakup keberanian untuk tidak disukai. Ketika kau sudah memperoleh keberani-an ini, seluruh hubungan interpersonalmu akan segera berubah menjadi sesuatu yang ringan.

FILSUF: Ketika kita bicara tentang hubungan interpersonal, tampaknya yang selalu muncul di pikiran adalah hubungan di antara dua orang dan hubungan seseorang dengan sekelompok besar orang. Namun, pertama-tama itu adalah hubungan dengan diri sendiri. Ketika ia terbelenggu hasrat untuk diakui, kartu penentu dalam hubungan interpersonalnya selalu ada di tangan orang lain. Apakah seseorang memercayakan kartu hidupnya kepada orang lain, atau memegangnya sendiri erat-erat? Di rumah, lu-angkan waktu untuk memilah-milah lagi gagasan tentang pemba-gian tugas dan kebebasan ini. Aku akan menunggumu di sini lagi, kali berikutnya.

FILSUF: Kau tersesat dalam kehidupanmu. Mengapa begitu? Kau tersesat karena kau sedang mencoba memilih kebebasan, yang berarti jalan dimana engkau tidak takut dibenci orang lain dan engkau tidak sedang menjalani hidup orang lain, jalan yang adalah milikmu sendiri.

CARA MEMBAGI TUGAS

FILSUF: Kalau begitu, aku ingin mengajukan satu pertanyaan lain. Apakah kau belajar menikmati kegiatan belajarmu saat dipaksa melakukannya dengan cara yang sedemikian keras?

PEMUDA: Sayangnya, tidak. Aku semata belajar untuk sekolah dan ujian secara rutin.

FILSUF: Aku mengerti. Baiklah, aku akan membicarakan hal ini dari sikap dasar teori psikologi Adler. Ketika seseorang dihadap-kan pada tugas untuk belajar, misalnya, dalam teori psikologi Adler kita mempertimbangkannya dari perspektif "tugas siapakah itu?"

FILSUF: Pada umumnya, seluruh persoalan dalam hubungan interpersonal disebabkan oleh gangguan terhadap tugas orang lain, atau saat tugas seseorang terganggu. Melakukan pembagi-an tugas sudah cukup untuk mengubah hubungan interperso-nal seseorang secara dramatis.

FILSUF: Pertama, aku sendiri akan berpikir, Ini adalah tugasnya. Aku tidak akan mencoba mengintervensi situasinya, dan aku akan bertahan untuk tidak terlalu memusatkan perhatian pada situasi tersebut. Lalu, aku akan mengirimkan pesan atau semacam itu kepadanya bahwa aku siap membantu kapan pun dia membu-tuhkan. Dengan cara itu, anak tersebut, setelah merasakan per-ubahan pada diri orangtuanya, tidak punya pilihan selain men-jadikan memikirkan apa yang seharusnya dia lakukan sebagai tugasnya. Dia mungkin akan datang dan meminta bantuan, dan dia mungkin akan berusaha mengupayakan sendiri beberapa hal.

FILSUF: Orangtua yang mengalami kesulitan menjalin hubung-an dengan anaknya akan cenderung berpikir, Anakku adalah hidupku. Dengan kata lain, dia mengambil alih tugas anaknya, dan tidak lagi bisa memikirkan apa pun

selain anak itu. Ketika pada akhirnya orangtua memperhatikan, "aku" sudah telanjur hilang dari kehidupannya. Akan tetapi, tak peduli sebanyak apa beban tugas anaknya yang dia pikul, anak itu masih merupakan seorang individu yang mandiri. Anak tidak menjadi apa yang diinginkan orangtuanya.

Dalam pilihan universitas, pekerjaan dan pasangan hidup, bahkan seluk-beluk percakapan dan tingkah laku sehari-hari, mereka tidak bertindak menurut keinginan orangtua mereka. Tentu saja, orangtua akan mengkhawatirkan mereka, dan mungkin ingin mengintervensi sewaktu-waktu. Tapi, seperti yang kukatakan tadi, orang lain tidak hidup untuk memuaskan ekspektasimu. Meskipun merupakan darah daging orangtua-nya sendiri, si anak tidak hidup untuk memuaskan ekspektasi orangtuanya.

FILSUF: Begini, tindakan memercayai juga merupakan pembagian tugas. Engkau memercayai pasanganmu; itulah tugasmu. Tapi bagaimana orang itu bersikap berkaitan dengan ekspektasi dan kepercayaan yang kauberikan adalah tugas mereka. Ketika me-maksakan harapanmu tanpa menarik garis pembatas tersebut, sebelum sadar engkau sudah terlibat dalam intervensi layaknya seorang penguntit. Misalkan pasanganmu tidak bertindak seper-ti yang tadinya kauharapkan. Apakah engkau masih bisa perca-ya kepadanya? Apakah engkau masih bisa mencintainya? Tugas mencintai yang Adler bicarakan terdiri dari pertanyaan-pertanya-an semacam itu.

FILSUF: Tentu saja sulit. Tapi pikirkan dengan cara ini: mencampuri tugas orang lain dan mengambil alih tugas mereka mengubah hidup seseorang menjadi sesuatu yang berat dan penuh kesukaran. Kalau engkau sedang menjalani hidup yang dipenuhi kekhawatiran dan penderitaan yang berasal dari hubungan-hubungan interpersonal, pertama-tama, pelajari batasan "mulai dari sini, itu bukanlah tugasku': Dan singkirkan tugas-tugas orang lain. Itulah langkah pertama untuk bisa meringankan bebanmu dan membuat hidup ini lebih sederhana.

FILSUF: Nah, katakanlah kita melebih-lebihkannya dengan ber-kata mereka menolaknya mentah-mentah. Ayahmu terus meng-omel dengan penuh emosi, dan ibumu memprotes keputusanmu dengan mata berkaca-kaca. Mereka jelas tidak setuju engkau menjadi pustakawan, dan kalau kau tidak mau mengambil alih usaha keluarga seperti yang dilakukan kakak laki-lakimu, me-reka kemungkinan besar tidak akan mengakuimu lagi sebagai anak. Tapi cara menerima emosi "tidak menyetujui" adalah tugas orangtuamu, bukan engkau. Ini bukanlah masalah yang harus kaukhawatirkan.

FILSUF: Yang bisa kaulakukan sehubungan dengan hidupmu sendiri adalah memilih jalan terbaik yang kauyakini. Di pihak lain, ukuran seperti apa yang dikenakan orang lain pada pilihan tersebut? Itu adalah tugas mereka, dan bukan hal yang dapat kauubah.

PEMUDA: Apa yang orang lain pikirkan tentang dirimu, entah mereka menyukaimu atau tidak-itu adalah tugas mereka, bukan tugasku. Itukah yang ingin kaukatakan?

ILSUF: Itulah yang dimaksud dengan pemisahan. Engkau meng-khawatirkan pandangan orang tentang dirimu. Engkau khawa-tir akan dihakimi oleh orang lain. Itulah sebabnya engkau te-rus-menerus mendambakan pengakuan dari orang lain. Nah, memangnya kenapa engkau mencemaskan pandangan orang terhadapmu? Teori psikologi Adler punya satu jawaban mudah. Engkau belum melakukan pembagian tugas. Engkau berasumsi hal-hal yang seharusnya menjadi tugas orang lain adalah tugas-mu juga. Ingatlah kata-kata nenek temanmu: "Hanya kaulah yang mencemaskan penampilanmu:' Komentarnya menyasar telak pada intisari dari pembagian tugas tersebut. Apa yang orang lain pikirkan saat mereka melihat wajahmu itu tugas orang lain, dan bukan sesuatu yang bisa kaukendalikan.

PEMUDA: Secara teori, aku mengerti. Bagi otakku yang berpikiran logis, itu masuk akal. Tapi emosiku tidak bisa mengikuti argumen yang begitu memaksa.

FILSUF: Kalau begitu, kita bisa mencoba alur yang lain. Katakan-lah ada seorang pria yang sedang mengalami kesulitan dengan hubungan interpersonal di perusahaan tempatnya bekerja. Dia punya atasan yang benar-benar irasional, yang meneriakinya di setiap kesempatan. Tidak peduli seberapa keras dia berusaha, atasannya tidak mau mengakui upayanya dan bahkan tidak per-nah menyimak apa yang dia katakan.

PEMUDA: Itu terdengar persis seperti atasanku.

FILSUF: Tapi apakah diakui oleh atasanmu adalah "tugas" yang harus kaujadikan prioritas utama? Tugasmu bukanlah untuk disukai oleh orang-orang di tempat kerja. Atasanmu tidak menyukaimu. Dan alasannya untuk tidak menyukaimu jelas-jelas tidak masuk akal. Tapi dalam hal ini, engkau tidak perlu berusaha mengambil hatinya.

PEMUDA: Itu kedengarannya benar, tapi orang itu atasanku, bu-kan? Aku takkan bisa menyelesaikan pekerjaan apa pun kalau atasan langsungku menjauhiku.

FILSUF: Itu, sekali lagi, menurut Adler adalah dusta kehidupan. Aku tidak bisa melakukan pekerjaan karena atasanku menjauhi ku. Jadi salahnyalah bila pekerjaanku tidak berjalan baik. Orang yang mengatakan hal semacam itu sedang menjadikan keberada-an atasannya sebagai alasan untuk pekerjaannya yang tidak berja-lan dengan baik. Mirip dengan murid perempuan yang takut wa-jahnya merona itu, engkau sebenarnya membutuhkan kehadiran seorang atasan yang buruk. Sebab saat itulah kau bisa berkata, andai tidak punya atasan seperti ini, akan ada lebih banyak peker-jaan yang bisa kubereskan.

FILSUF: Kalau begitu, misalkan kau sudah melakukan pembagian tugas. Bagaimana situasinya? Dengan kata lain, tidak peduli seberapa keras atasanmu berusaha melampiaskan amarahnya yang tidak wajar kepadamu, itu bukanlah tugasmu. Menghadapi emosi yang tidak wajar adalah tugas atasanmu. Tak ada gunanya mengambil hatinya, atau mengalah padanya sampai ke titik di mana engkau tunduk. Engkau seharusnya berpikir, Apa yang ha-rus kulakukan adalah menghadapi tugas kehidupanku sendiri tanpa berdusta.

ILSUF: Kita semua menderita dalam hubungan interpersonal. Mungkin berupa hubungan dengan orangtua atau kakak, dan mungkin hubungan interpersonal di tempat kerja. Nah, terakhir kali kau berkata menginginkan sejumlah langkah spesifik. Inilah yang kuusulkan. Pertama, seseorang harus bertanya "tugas siapa-kah ini ?" Lalu lakukan pembagian tugas. Lukiskan dengan tenang sampai ke titik apa cakupan tugasnya, dan di titik mana itu berubah menjadi tugas orang lain. Dan jangan mengintervensi tugas orang lain, atau mengizinkan seorang pun mengintervensi tugas-nya. Ini adalah sudut pandang khusus yang revolusioner dan unik pada teori psikologi Adler dan berpotensi mengubah masalah hubungan interpersonal seseorang sepenuhnya.

PEMUDA: Aha. Aku mulai melihat apa yang kaumaksud ketika kau mengatakan topik diskusi hari ini adalah kebebasan.

FILSUF: Benar. Kita sedang mencoba membicarakan kebebasan.

HADIR DI SINI SAAT INI

FILSUF: Di titik ini, kau melihat orang lain pada level tindakan yang diambilnya. Dengan kata lain, orang itu "telah melakukan sesuatu': Jadi, dari sudut pandang ini, mungkin kelihatannya orang-orang tua yang hanya bisa berbaring di ranjang itu mere-potkan dan tidak berguna bagi siapa pun. Jadi, kita perlu melihat orang lain bukan pada level "tindakannya' tapi pada "keberada-annya': Tanpa menilai apakah orang lain sudah melakukan sesu-atu atau tidak, seseorang bersyukur karena mereka ada, karena keberadaan itu sendiri, dan mengarahkan perhatian pada hal itu dengan penuh rasa syukur.

PEMUDA: Mengarahkan perhatian pada keberadaan mereka? Apa yang sedang kaubicarakan?

FILSUF: Kalau kau mempertimbangkan berbagai hal pada level keberadaannya, kita berguna dan berharga bagi orang lain semata dengan ada di sini. Itu fakta yang tak terbantahkan.

PEMUDA: Tidak mungkin! Sudah cukup bercandanya! Berguna bagi orang lain semata dengan ada di sini-itu pasti datang lang-sung dari suatu agama baru.

FILSUF: Contohnya, andaikata ibumu mengalami kecelakaan mobil. Kondisinya gawat, dan nyawanya mungkin dalam bahaya. Pada saat itu, kau tidak akan bertanya-tanya apakah ibumu "su-dah melakukan sesuatu' atau semacamnya. Kemungkinan besar, kau akan berpikir bahwa kau sudah bersyukur dia selamat, dan gembira dia masih terus bertahan hidup.

PEMUDA: Itu sudah pasti!

FILSUF: Itulah yang kumaksud dengan bersyukur atas keberada-an seseorang. Ibumu mungkin tidak bisa melakukan apa pun da-lam kondisinya yang kritis yang bisa dianggap sebagai tindakan, tapi dengan semata tetap hidup, ibumu menopang kondisi psi-kologismu dan keluargamu, dan karena itu, berguna. Hal seru-pa berlaku pula bagi dirimu. Kalau nyawamu ada dalam bahaya dan

kemungkinan besar tidak akan selamat, orang-orang di se-kitarmu barangkali sudah merasa sangat gembira dengan semata fakta bahwa engkau ada. Mereka akan bersyukur semata karena engkau sekarang selamat dan ada di sini, dan tidak ingin kau me-lakukan tindakan langsung. Setidaknya, tidak ada alasan bagi me-reka untuk berpikir seperti itu. Jadi, bukannya memikirkan diri sendiri pada level tindakan, orang pertama-tama harus menerima keberadaan dirinya sendiri.

FILSUF: Baiklah. Sewaktu melihat orang lain, kita cenderung membangun gambaran diri yang ideal, yang kemudian kita nilai dan kurangi. Bayangkan, misalnya, seorang anak yang tidak per-nah membantah orangtuanya, unggul dalam pelajaran dan olah-raga, masuk ke universitas yang bagus, dan bergabung dengan perusahaan besar. Ada orangtua yang akan membandingkan anak mereka dengan citra ideal seorang anak-yang jelas-jelas fiktif dan mustahil-lalu dipenuhi dengan keluhan dan rasa tidak puas. Mereka memperlakukan gambaran ideal tersebut sebagai seratus poin, lalu sedikit demi sedikit menguranginya. Ini adalah cara berpikir "menilai" yang sesungguhnya. Sebaliknya, orangtua dapat menahan diri untuk tidak membandingkan anak mereka dengan orang lain, melihat diri anak itu apa adanya, serta ber-gembira dan bersyukur semata karena kehadirannya. Daripada mengurangi poin dari suatu gambaran ideal, mereka bisa mulai dari nol. Dan kalau ini dilakukan, perhatian mereka seharusnya bisa terarah pada keberadaan anak itu sendiri.

FILSUF: Baiklah. Saat kau bicara tentang cita-cita yang luhur, aku menduga kau punya semacam gambaran, seperti pendaki gunung yang bertujuan mencapai puncak.

PEMUDA: Ya, itu benar. Orang-orang, termasuk aku, bertujuan mencapai puncak.

FILSUF: Tapi, kalau hidup ini seperti mendaki gunung untuk sampai ke puncak, pada akhirnya sebagian besar hidup kita ada-lah "dalam perjalanan': Yang artinya, "kehidupan sesungguhnya" akan dimulai dengan perjalanan

seseorang menyusuri lereng gu-nung, dan jarak yang ditempuhnya sampai saat itu akan menjadi "kehidupan yang tentatif" yang dijalani oleh "diriku yang tenta-tif':

PEMUDA: Kurasa itu bisa menjadi salah satu cara untuk menjelas-kannya. Dengan keadaanku sekarang, aku jelas orang yang "ma-sih dalam perjalanan':

FILSUF: Sekarang, andaikata kau tidak berhasil sampai ke puncak, apa artinya hidupmu? Dengan diadang kecelakaan dan penyakit

dan semacamnya, orang tidak selalu berhasil sampai ke tujuan, dan mendaki gunung itu sendiri adalah aktivitas yang dipenuhi berbagai kesukaran tersembunyi dan sering kali berakhir dengan kegagalan. Jadi, hidup seseorang akan terganggu "dalam perjalan-an di mana hanya ada "diriku yang tentatif" yang menjalani "ke-hidupan yang tentatif': Hidup macam apa itu?

PEMUDA: Itu ... Yah, itu adalah kasus ketika seseorang mendapat-kan apa yang pantas diterimanya. Jadi, aku tidak punya kemam-puan, atau aku tidak memiliki kekuatan fisik untuk mendaki gunung, atau aku sedang sial, atau tidak memiliki keahlian-itu saja! Ya, itulah realitas yang siap kuterima.

FILSUF: Teori psikologi Adler memiliki pendirian dengan su-dut pandang berbeda. Orang yang menganggap hidup ini sama dengan mendaki gunung sedang memperlakukan eksistensi mereka sebagai garis. Seolah-olah ada garis yang dimulai saat seseorang datang ke dunia ini, dan terus berlanjut dalam segala lengkungan dan ukuran berbeda, sampai garis itu tiba di pun-cak, lalu pada akhirnya mencapai titik akhir, yang adalah ajal. Konsepsi ini, yang memperlakukan hidup sebagai cerita, ada-lah gagasan yang berkaitan dengan pandangan aetiologis Freud (yang mengaitkan dengan penyebab), dan merupakan cara ber-pikir yang membuat sebagian besar hidup seseorang menjadi hidup "dalam perjalanan':

PEMUDA: Nah, bagaimana gambaranmu tentang hidup?

FILSUF: Jangan memperlakukan hidup sebagai garis. Pikirkan hidup ini sebagai serangkaian titik. Kalau melihat garis tebal yang digambar dengan kapur lewat kaca pembesar, kau akan menda-pati bahwa apa yang kauanggap garis sebenarnya adalah serang-kaian titik kecil. Eksistensi yang kelihatannya linear

sebenarnya merupakan serangkaian titik; dengan kata lain, hidup ini merupakan rangkaian momen.

FILSUF: Jadi, dengan kata lain, seperti seorang pendaki gunung yang bertujuan mencapai puncak, mereka bertekun di jalannya masing-masing?

PEMUDA: Tentu saja!

FILSUF: Tapi apakah benar seperti itu? Bukankah orang-orang itu menjalani setiap dan seluruh saat dari hidup mereka di sini saat ini juga? Yang artinya, daripada menjalani hidup yang berada "di perjalanan mereka selalu hidup di sini pada saat ini. Sebagai contoh, orang yang bercita-cita menjadi pemain biola selalu memandang suatu karya musik, dan berkonsentrasi pada setiap karya tersebut, dan pada setiap dan seluruh hitungan pada sekelompok ketukan dan nada.

PEMUDA: Bisakah mereka meraih tujuan mereka dengan cara itu?

FILSUF: Pikirkan dengan cara ini: Hidup adalah serangkaian momen, yang dijalani seseorang seakan-akan dia sedang berdansa, saat ini juga, berputar-putar di setiap saat yang berlalu. Dan ketika kebetulan melihat berkeliling, dia menyadari, *Ternyata aku sudah berhasil berjalan sejauh ini*. Di antara mereka yang sedang menari-kan tarian biola, ada orang-orang yang tinggal dalam program tersebut dan menjadi pemusik profesional. Di antara mereka yang menarikan tarian ujian pengacara, ada orang-orang yang menjadi pengacara. Ada orang-orang yang menarikan tarian tulisan, dan menjadi penulis. Tentu saja, ada pula orang-orang yang berakhir di tempat yang sama sekali berbeda. Tapi tidak ada satu pun dari kehidupan ini yang sampai pada akhir dari "di perjalanan': Sudah cukup bila seseorang bisa menemukan kepuasan di sini dan dan menari saat ini.

PEMUDA: Sudah cukup bila seseorang bisa menari pada saat ini?

FILSUF: Ya. Dalam hal tarian, tarian itu sendiri adalah tujuannya, dan tidak ada yang berpikir untuk tiba di suatu tempat dengan melakukannya. Tentunya ada kemungkinan seseorang tiba di suatu tempat karena telah menari. Mengingat dia sedang menari, ia tidak tinggal di tempat yang sama. Tapi tidak ada tujuan yang ditetapkan.

PEMUDA: Hidup tanpa sebuah tujuan, siapa yang pernah mendengar hal semacam itu? Siapa yang mau mengakui hidup yang sedemikian goyah, yang bergoyang ke mana pun angin bertiup?

FILSUF: Jenis hidup yang kaubicarakan, yang berusaha sampai di sebuah tujuan, bisa diistilahkan sebagai "kehidupan kinetis (di-namis)': Secara kontras, tarian kehidupan yang sedang kubicarakan ini bisa disebut sebagai "kehidupan energeia (keadaan-aktif-aktual)':

PEMUDA: Kinetis? Energeia?

FILSUF: Mari merujuk pada penjelasan Aristoteles. Pergerakan biasa yang disebut sebagai kinesis memiliki titik awal dan titik akhir. Pergerakan dari titik awal ke titik akhir menjadi optimal kalau dilakukan seefisien dan secepat mungkin. Kalau seseorang bisa naik kereta ekspres, tidak ada perlunya naik kereta biasa yang berhenti di setiap stasiun.

PEMUDA: Dengan kata lain, kalau tujuan seseorang adalah menjadi pengacara, akan lebih baik untuk bisa sampai di sana secepat dan seefisien mungkin.

FILSUF: Ya. Dan jalan yang diambil seseorang untuk bisa sampai ke tujuan itu, dalam artian target seseorang belum tercapai, masih belum selesai. Ini adalah kehidupan kinetis.

PEMUDA: Karena dia masih berada di separuh perjalanannya?

FILSUF: Itu benar. Energeia, di pihak lain, adalah sejenis pergerakan ketika apa yang "saat ini terbentuk" adalah apa "yang telah terbentuk':

PEMUDA: Apa maksudmu dengan apa yang "saat ini terbentuk" adalah apa "yang sudah terbentuk"?

FILSUF: Kita bisa juga menganggapnya sebagai pergerakan, dengan proses itu sendiri diperlakukan sebagai hasil. Konsep ini seperti tarian, begitu juga dengan perjalanan.

FILSUF: Seperti apa tujuan dari tindakan pergi dalam suatu perjalanan? Misalkan kau sedang bepergian ke Mesir. Apakah kau akan berusaha tiba di Piramida Agung Giza seefisien dan secepat mungkin, lalu langsung pulang lewat rute tersingkat? Kita tidak akan menyebutnya "perjalanan': Kau seharusnya ada dalam perjalanan saat engkau melangkah keluar rumah, dan semua momen dalam perjalanan ke tempat tujuanmu seharus-nya menjadi perjalanan. Tentu saja, mungkin akan ada berbagai situasi yang mencegahmu mencapai piramida tersebut, tapi bukan berarti kau tidak pergi dan melakukan perjalanan. Inilah yang dimaksud dengan "kehidupan energeia':

PEMUDA: Sepertinya aku tidak bisa mengerti. Bukankah kau tadinya membantah sistem nilai yang bertujuan mencapai puncak?

Apa yang terjadi kalau kau menyamakan hidup energeia dengan mendaki gunung?

FILSUF: Kalau tujuan utama mendaki gunung adalah mencapai puncak, itu adalah tindakan kinesis. Jika dibawa ke arah yang ekstrem, tidak penting jika kau pergi ke puncak gunung dengan helikopter, tinggal di sana selama kurang lebih lima menit, lalu turun lagi dengan helikopter. Tentu saja, kalau kau tidak berhasil mencapai puncak, itu berarti ekspedisi pendakian ini gagal. Akan tetapi, kalau tujuannya adalah mendaki gunung, bukan hanya mencapai puncak, kita bisa mengatakan tujuan ini bersifat energeia. Dalam hal ini, pada akhirnya tidak penting apakah seseorang mencapai puncak atau tidak.

BERSINARLAH DI SINI PADA SAAT INI

PEMUDA: Begini, dalam sanggahanmu terhadap aetiologi, kau menolak berfokus pada masa lalu. Kau berkata masa lalu tidak ada, dan tidak memiliki arti. Aku mengakui poin-poin tersebut. Benar bahwa seseorang tidak bisa mengubah masa lalu. Kalau ada sesuatu yang bisa diubah, itu adalah masa depan. Tapi seka-rang, dengan menyarankan cara hidup energeia ini, kau menyang-gah perencanaan; yang berarti kau bahkan menolak mengubah masa depan seseorang atas kemauannya sendiri. Jadi, sementara menolak melihat ke belakang, kau juga menolak memandang ke depan. Ini seperti memberitahuku untuk berjalan dengan mem-buta menyusuri jalan yang tidak beralur.

FILSUF: Kau tidak bisa melihat yang ada di belakang juga di depanmu?

FILSUF: Bayangkan engkau sedang berdiri di panggung teater. Kalau lampu gedung menyala, kau mungkin bisa melihat jauh sampai ke bagian belakang aula. Tapi kalau berada di bawah lampu sorot yang terang, kau malah tidak akan bisa melihat tempat duduk di barisan depan. Persis seperti itulah hidup kita. Justru karena mengarahkan cahaya redup ke seluruh hidup itulah kita bisa melihat masa lalu dan masa depan. Atau, setidaknya membayangkan kita bisa melakukannya. Tapi kalau seseorang mengarahkan lampu sorot yang terang benderang ke tempat ini saat ini juga, dia tidak bisa lagi melihat masa lalu atau masa depan.

PEMUDA: Lampu sorot yang terang benderang?

FILSUF: Ya. Kita harus hidup lebih sungguh-sungguh hanya di sini pada saat ini. Fakta bahwa kau berpikir bisa melihat masa lalu, atau memprediksi masa depan, adalah bukti bahwa bukannya hidup sungguh-sungguh di sini pada saat ini, kau sedang hidup dalam cahaya senja yang temaram. Hidup terdiri dari serangkaian momen, tanpa masa lalu dan masa depan. Kau berusaha membe-rikan jalan keluar bagi dirimu sendiri dengan berfokus pada masa lalu dan masa depan. Apa yang terjadi di masa lalu sama sekali tidak ada sangkut-pautnya dengan dirimu yang ada di sini saat ini, dan apa yang mungkin terjadi di masa depan bukanlah hal yang perlu dipikirkan di sini pada saat ini. Kalau hidup sungguh-sungguh di sini pada masa kini, kau takkan memedulikan hal-hal tersebut.

FILSUF: Ketika mengadopsi sudut pandang aetiologis Freud, se-seorang melihat hidup sebagai satu kisah yang besar dan agung yang didasarkan pada hubungan sebab dan akibat. Oleh karena-nya kemudian, ini semua adalah tentang di mana dan kapan aku dilahirkan, seperti apa masa kecilku, sekolah yang kumasuki dan perusahaan tempat aku bekerja. Dan itu memutuskan siapa di-riku sekarang, dan siapa diriku nanti. Tentu saja, menyamakan kehidupan seseorang dengan cerita barangkali adalah pekerjaan yang menghibur. Masalahnya, dia bisa melihat kesuraman yang terletak di akhir cerita itu. Selain itu, dia akan berupaya menjalani hidup yang sejalan dengan kisah tersebut. Lalu seseorang berka-ta, hidupku seperti ini, jadi aku tidak punya pilihan selain hidup dengan cara ini, dan ini bukan karena aku-tapi masa laluku, lingkunganku, dan seterusnya. Tapi mengangkat masa lalu di sini tak lebih dari adalah jalan keluar, dusta kehidupan. Hidup adalah serangkaian titik, serangkaian momen. Kalau kau bisa menang-kapnya, cerita itu tidak lagi diperlukan.

PEMUDA: Kalau kau mengungkapkannya seperti itu, gaya hidup yang disarankan oleh Adler juga merupakan semacam cerita.

FILSUF: Gaya hidup adalah tentang berada di sini saat ini, dan merupakan sesuatu yang bisa diubah seseorang atas kemauannya sendiri. Hidup di masa lalu yang terlihat seperti satu garis lurus hanya terlihat seperti itu bagimu sebagai hasil dari engkau yang terus bertekad untuk tidak berubah. Hidup yang terletak di ha-dapanmu adalah halaman yang masih kosong, dan tidak ada jejak yang telah diletakkan agar bisa kau ikuti. Tidak ada cerita di sana.

PEMUDA: Tapi ini berarti hidup hanya unruk saat ini. Atau lebih buruk lagi, hedonisme yang keji !

FILSUF: Tidak. Mengarahkan lampu sorot di sini pada saat ini adalah melakukan apa yang bisa dilakukan seseorang saat ini, de-ngan sungguh-sungguh dan tekun.

EMUDA: Hidup dengan sungguh-sungguh dan tekun?

FILSUF: Misalnya, seseorang ingin masuk ke sebuah universitas, tapi tidak melakukan upaya untuk belajar. Ini adalah sikap tidak hidup dengan sungguh-sungguh di sini pada saat ini. Tentu saja, mungkin ujian masuk itu masih jauh di depan. Mungkin dia tidak yakin apa yang perlu dipelajari atau seberapa teliti dia harus mem-pelajarinya, dan dia mendapati hal ini merepotkan. Akan tetapi, cukup jika dia bisa melakukannya sedikit demi sedikit-setiap hari dia bisa mengetjakan beberapa soal matematika; dia bisa mengha-fal beberapa kata. Singkatnya, seseorang bisa menarikan tariannya. Dengan melakukan itu, dia pasti memiliki perasaan "inilah yang kulakukan hari ini"; untuk itulah hari ini, satu hari ini ada. Jelas, hari ini tidak diperuntukkan bagi ujian masuk yang masih jauh di depan. Dan hal serupa juga berlaku bagi ayahmu-dia kemungkin-an besar dengan sungguh-sungguh menarikan tarian pekerjaannya sehari-hari. Dia hidup dengan sungguh-sungguh di sini saat ini, tanpa memiliki tujuan besar atau kebutuhan untuk mewujudkan-nya. Dan, kalau demikian halnya, tampaknya hidup ayahmu adalah hidup yang membahagiakan.

PEMUDA: Apakah kau sedang memberitahuku untuk mengiyakan cara hidup seperti itu? Bahwa aku seharusnya menerima kebera-daan ayahku yang terus-menerus dibebani dengan pekerjaan ... ?

FILSUF: Tidak ada perlunya membuat engkau mengiyakannya. Hanya saja, ketimbang melihat hidupnya sebagai garis yang telah diraihnya, mulailah melihat bagaimana dia menjalaninya lihatlah momen-momen dalam hidupnya.

PEMUDA: Momen.

FILSUF: Dan hal serupa bisa dikatakan berkenaan dengan hidup-mu sendiri. Kau menetapkan sejumlah sasaran jauh ke depan, dan memikirkan masa kini sebagai periode persiapan. Kau ber-pikir, Aku benar-benar ingin melakukannya, dan aku akan melaku-kannya saat waktunya tiba. Ini adalah cara hidup yang menunda kehidupan. Selama menunda hidup, kita takkan pernah pergi ke mana pun, dan hanya akan menghabiskan hari demi hari dalam kesamaan yang menjemukan, sebab kita berpikir tentang saat ini di sini yang tidak lebih dari periode persiapan, sebagai waktu un-tuk bersabar. Tapi "di sini

saat ini" dalam hal seseorang belajar un-tuk ujian masuk di masa depan, misalnya, adalah hal yang nyata.

PEMUDA: Oke, aku menerimanya. Aku jelas bisa menerima kon-sep untuk hidup sungguh-sungguh di sini saat ini, dan tidak memasang semacam garis buatan. Tapi, aku tidak punya mimpi ataupun tujuan hidup. Aku tidak tahu tarian apa yang harus ku-lakukan. Keberadaanku di sini saat ini hanyalah momen-momen yang sama sekali sia-sia.

FILSUF: Tidak memiliki tujuan atau semacamnya juga oke. Hi-dup sungguh-sungguh di sini pada saat ini sendiri adalah tarian. Seseorang tidak boleh bersikap terlalu serius. Jangan keliru me-mandang kesungguhan dengan sikap terlalu serius.

PEMUDA: Sungguh-sungguh, tapi jangan terlalu serius.

FILSUF: Itu benar. Hidup ini selalu sederhana, bukan sesuatu yang perlu terlalu diseriusi oleh seseorang. Kalau dia menjalani setiap momen hidupnya dengan sungguh-sungguh, tidak ada perlunya menjadi kelewat serius. Dan ada satu hal lagi yang perlu kaucamkan di pikiran. Ketika seseorang telah mengadopsi sudut pandang energeia, hidupnya akan selalu menjadi lengkap.

PEMUDA: Menjadi lengkap?

FILSUF: Kalau hidupmu, atau hidupku sejauh yang berkaitan de-ngan ini, akan berakhir di sini saat ini juga, tidaklah tepat untuk menyebut salah satu hid up kita sebagai hidup yang tidak bahagia. Kehidupan yang berakhir di usia dua puluh tahun dan kehidupan yang berakhir di usia sembilan puluh tahun sama-sama merupa-kan kehidupan yang lengkap dan bahagia.

PEMUDA: Jadi, kalau aku hidup sungguh-sungguh di sini pada saat ini, momen-momen tersebut akan selalu menjadi utuh?

FILSUF: Tepat sekali. Nah, aku sudah berulang kali memakai kata "dusta kehidupan" di sepanjang diskusi kita. Aku ingin menutup-nya dengan membicarakan dusta kehidupan yang terbesar.

FILSUF: Dusta kehidupan yang terbesar dari semuanya adalah tidak hidup di sini pada saat ini. Memandang pada masa lalu dan masa depan, mengarahkan sinar temaram pada seluruh kehidupan, dan percaya bahwa dia berhasil melihat sesuatu. Sampai sekarang, kau telah berpaling dari hidupmu di sini pada saat ini, dan hanya mengarahkan sinar pada masa lalu dan masa depan buatan. Kau telah mengatakan satu dusta besar kepada kehidupanmu, ke-pada momen-momen yang tak tergantikan ini.

PEMUDA: Oh, oke!

FILSUF: Jadi, buanglah dusta kehidupanmu, dan tanpa merasa takut, arahkanlah lampu sorot yang terang benderang itu pada hidupmu di sini saat ini. Itu adalah sesuatu yang bisa kaulakukan.

PEMUDA: Sesuatu yang bisa kulakukan? Apakah menurutmu ada keberanian dalam diriku untuk menjalani momen-momen ini de-ngan sungguh-sungguh, tanpa harus mengandalkan dusta kehi-dupan?

FILSUF: Mengingat masa lalu dan masa depan tidak ada, kita bisa bicara tentang saat ini. Bukan hidup yang kemarin atau besok yang memutuskannya. Tapi kehidupan di sini pada saat ini.

PEMUDA: Kalau begitu, tolong beritahu aku! Bagaimana aku bisa menetapkan makna yang seharusnya pada suatu kehidupan yang tidak berarti? Aku belum memiliki keyakinan untuk itu!

FILSUF: Kau tersesat dalam kehidupanmu. Mengapa begitu? Kau tersesat karena kau sedang mencoba memilih kebebasan; yang berarti jalan di mana engkau tidak takut untuk dibenci orang lain dan engkau tidak sedang menjalani hidup orang lain-jalan yang adalah milikmu sendiri.

FILSUF: Kalau begitu, dengan segenap hati tarikanlah momen-momen yang ada di sini pada saat ini, dan hiduplah dengan sung-guh-sungguh. Jangan melihat masa lalu, dan jangan melihat masa depan. Seseorang menjalani setiap momen yang utuh bagaikan sebuah tarian. Tidak perlu bersaing dengan siapa pun, dan tidak memerlukan tujuan apa pun. Selama engkau menarikannya, eng-kau akan sampai di suatu tempat.